

SELF-HELP · HUBUNGAN & PSIKOLOGI

Cara Mencintai Tanpa Kehilangan Diri Sendiri

Membangun hubungan yang sehat di
tengah bayang-bayang
codependency — mengenali pola,
membangun batas, dan tetap
menjadi dirimu sendiri

SEBUAH BUKU REFLEKSI & LATIHAN

PRATINJAU GRATIS

Berisi Pembuka, Bab 1, dan Bab 2

GPTP.MY.ID

Daftar Isi

- Pembuka** Surat untuk Kamu yang Sedang Belajar Mencintai *(Tersedia)*
- Bab 1** Mencintai Bukan Berarti Melebur *(Tersedia)*
- Bab 2** Mengenal Wajah Codependency *(Tersedia)*
- Bab 3** Dari Mana Pola Ini Berasal *(Versi Lengkap)*
- Bab 4** Tanda-Tanda Hubungan yang Mulai Kehilangan Keseimbangan *(Versi Lengkap)*
- Bab 5** Batas Bukan Tembok: Membangun Boundaries yang Sehat *(Versi Lengkap)*
- Bab 6** Mencintai Tanpa Menyelamatkan *(Versi Lengkap)*
- Bab 7** Komunikasi yang Jujur, Bukan yang Aman *(Versi Lengkap)*
- Bab 8** Menjadi Diri Sendiri di Dalam Hubungan *(Versi Lengkap)*
- Bab 9** Memilih, Bukan Membutuhkan *(Versi Lengkap)*
- Penutup** Dua Orang yang Utuh, Memilih untuk Bersama *(Versi Lengkap)*

Pembuka

Surat untuk Kamu yang Sedang Belajar Mencintai

Halo, kamu.

Coba ingat-ingat. Pernah nggak, di tengah sebuah hubungan, kamu merasa mulai kehilangan dirimu sendiri? Bukan dalam arti yang dramatis, tapi dalam hal-hal kecil. Pendapatmu yang dulu kamu sampaikan dengan percaya diri, sekarang sering kamu simpan sendiri karena takut menimbulkan masalah. Hobi yang dulu kamu nikmati, perlahan-lahan ditinggalkan karena pasanganmu tidak tertarik, atau karena waktumu habis untuk memikirkan dia. Teman-teman yang dulu dekat, sekarang jarang dihubungi, karena sebagian besar energimu tercurah untuk satu orang.

Kalau kamu pernah merasakan hal-hal seperti ini, buku ini ditulis untukmu.

Mencintai seseorang adalah salah satu pengalaman paling berharga dalam hidup manusia. Tapi ada satu hal yang sering tidak diajarkan kepada kita sejak kecil: bagaimana mencintai orang lain, tanpa kehilangan diri sendiri dalam proses itu.

Banyak dari kita tumbuh dengan contoh-contoh hubungan yang, meskipun terlihat penuh kasih sayang dari luar, sebenarnya menyimpan pola-pola yang tidak sehat. Mungkin kamu melihat salah satu orang tuamu selalu mengalah, selalu mengorbankan kebutuhannya sendiri, dan menyebutnya sebagai “cinta”. Mungkin

kamu belajar bahwa semakin besar pengorbananmu untuk seseorang, semakin besar pula cinta yang kamu berikan.

Tanpa disadari, pelajaran-pelajaran ini bisa membentuk cara kita mencintai di masa dewasa. Kita mulai mengira bahwa mencintai berarti melebur, bahwa peduli berarti mengabaikan kebutuhan sendiri, dan bahwa hubungan yang sehat adalah hubungan di mana kita selalu ada, kapan pun, dengan cara apa pun, tanpa batas.

Buku ini tidak akan mengajakmu untuk berhenti mencintai, atau untuk menjadi seseorang yang dingin dan menjaga jarak dari semua orang. Sebaliknya, buku ini mengajakmu untuk mencintai dengan lebih sehat, lebih jujur, dan lebih berkelanjutan.

Kita akan membahas tentang codependency, sebuah pola hubungan di mana identitas, harga diri, dan rasa aman seseorang menjadi sangat tergantung pada orang lain, sampai-sampai dirinya sendiri seperti menghilang. Kita juga akan membahas tentang lawannya: hubungan yang sehat, di mana dua orang bisa saling mencintai dengan dalam, sekaligus tetap menjadi diri mereka masing-masing.

Aku tidak akan berpura-pura bahwa ini adalah hal yang mudah. Mengenali pola codependency dalam diri sendiri sering terasa menyakitkan, karena pola itu biasanya terbentuk dari pengalaman-pengalaman yang penuh emosi, kadang dari masa kecil, kadang dari hubungan-hubungan sebelumnya yang meninggalkan bekas.

Tapi mengenali pola ini bukan untuk menyalahkan dirimu, atau untuk membuatmu merasa bahwa caramu mencintai selama ini selalu salah. Mengenali pola ini adalah langkah pertama untuk membangun hubungan, dengan siapa pun, termasuk dengan dirimu sendiri, yang

lebih sehat, lebih jujur, dan lebih membahagiakan dalam jangka panjang.

Sebelum kita mulai, aku ingin mengajakmu melakukan satu hal kecil. Coba pikirkan satu hubungan dalam hidupmu saat ini, entah dengan pasangan, keluarga, atau sahabat dekat. Lalu tanyakan pada dirimu, dengan jujur: dalam hubungan ini, apakah aku masih merasa menjadi diriku sendiri, atau apakah aku merasa harus menjadi versi tertentu dari diriku, agar hubungan ini tetap berjalan?

Tidak perlu dijawab sekarang. Cukup simpan pertanyaan itu, dan mari kita mulai perjalanan ini bersama-sama, pelan-pelan.

Jeda Refleksi

- *Pikirkan satu hubungan terdekatmu saat ini. Bagian mana dari dirimu yang paling sering kamu “sembunyikan” dalam hubungan itu?*
- *Apa arti kata “cinta” bagimu, sebelum kamu membaca buku ini? Dari mana kira-kira definisi itu berasal?*

Bab 1

Mencintai Bukan Berarti Melebur

Ada sebuah gambaran tentang cinta yang sering muncul dalam film, lagu, dan cerita-cerita yang kita konsumsi sejak kecil. Gambaran tentang dua orang yang menjadi “satu”, yang tidak bisa hidup tanpa satu sama lain, yang dunia mereka runtuh ketika berpisah, bahkan untuk waktu yang singkat.

Gambaran ini terasa romantis. Tapi kalau kita perhatikan lebih dalam, ada sesuatu yang perlu dipertanyakan dari gambaran ini: apakah benar, cinta yang sehat berarti dua orang melebur menjadi satu, sampai tidak ada lagi batas antara “aku” dan “kamu”?

Dalam psikologi hubungan, ada perbedaan penting antara dua jenis kedekatan. Yang pertama disebut sebagai keintiman yang sehat, di mana dua orang bisa sangat dekat, sangat saling memahami, sekaligus tetap mempertahankan identitas, minat, dan kehidupan masing-masing di luar hubungan itu. Yang kedua disebut sebagai fusion, atau peleburan, di mana batas antara dua orang menjadi kabur, sampai sulit membedakan mana kebutuhan, perasaan, dan keinginan masing-masing pihak.

Pada tahap awal sebuah hubungan, terutama di masa-masa jatuh cinta, fusion ini bisa terasa menyenangkan, bahkan menggebu-gebu. Kita ingin selalu bersama, ingin tahu segala hal tentang pasangan, dan merasa seperti menemukan “belahan jiwa”. Tahap ini wajar, dan sering disebut sebagai fase honeymoon.

Masalahnya muncul ketika fase ini tidak pernah berkembang menjadi sesuatu yang lebih sehat. Ketika, bertahun-tahun kemudian, kita masih merasa bahwa diri kita hanya “lengkap” ketika bersama pasangan. Ketika kita merasa cemas, kosong, atau bahkan panik saat berjauhan, bukan karena kita kehilangan kebersamaan yang menyenangkan, tapi karena kita kehilangan rasa identitas diri sendiri.

Inilah benih dari apa yang sering disebut sebagai codependency.

Codependency, secara sederhana, bisa digambarkan sebagai sebuah pola di mana harga diri, identitas, dan kestabilan emosi seseorang menjadi sangat bergantung pada orang lain, terutama pada satu hubungan tertentu. Orang dengan pola ini sering merasa bahwa mereka hanya berharga ketika dibutuhkan, hanya tenang ketika hubungan berjalan baik, dan hanya “ada” ketika ada orang lain yang mereka urus.

Penting untuk digarisbawahi di awal: codependency bukan diagnosis resmi dalam manual psikiatri, tapi istilah ini sangat berguna untuk menggambarkan sebuah pola hubungan yang dikenali oleh banyak terapis dan peneliti, dan dialami oleh sangat banyak orang.

Bayangkan dua lingkaran. Lingkaran pertama adalah dirimu, dengan segala kebutuhan, perasaan, minat, dan dunia batinmu sendiri. Lingkaran kedua adalah pasanganmu, dengan dunia batinnya sendiri juga.

Dalam hubungan yang sehat, kedua lingkaran ini saling tumpang tindih di bagian tengah, membentuk area bersama: hal-hal yang dinikmati bersama, tujuan bersama, keintiman bersama. Tapi di luar area tumpang tindih itu, masing-masing lingkaran tetap memiliki ruangnya

sendiri. Ada bagian dari dirimu yang tetap utuh, tetap menjadi milikmu, terlepas dari apa yang terjadi pada hubungan itu.

Dalam hubungan yang condong ke arah codependency, kedua lingkaran ini perlahan-lahan bergeser, sampai hampir seluruhnya tumpang tindih. Ruang pribadi menyusut. Minat, teman, kebiasaan, bahkan pendapat tentang banyak hal, mulai “menyatu” dengan pasangan, bukan karena memang selaras secara alami, tapi karena salah satu atau kedua pihak merasa tidak aman jika ada perbedaan.

Sebuah pertanyaan sederhana bisa membantu kita memetakan posisi kita sendiri: jika hubungan ini, karena alasan apa pun, harus berakhir besok, seberapa besar bagian dari hidupmu yang masih akan tetap ada? Teman-temanmu, hobi-hobimu, rutinitasmu, rasa amanmu terhadap diri sendiri?

Pertanyaan ini bukan untuk menanamkan ketakutan bahwa hubungan akan berakhir. Pertanyaan ini untuk membantu kita melihat, dengan jujur, seberapa banyak “diri” yang masih kita miliki, di luar hubungan yang sedang kita jalani.

Mencintai dengan sehat bukan berarti mencintai dengan setengah hati, atau menjaga jarak emosional demi “aman”. Justru sebaliknya. Mencintai dengan sehat membutuhkan dua orang yang cukup utuh, untuk bisa saling memberi tanpa kehilangan diri, dan saling menerima tanpa harus melebur.

Pada bab-bab selanjutnya, kita akan masuk lebih dalam ke berbagai wajah codependency, dari mana pola ini biasanya berasal, dan bagaimana langkah-langkah praktis untuk mulai membangun kembali “diri” yang mungkin sudah lama meleburkan diri ke dalam hubungan.

Untuk sekarang, cukup sampai di sini. Kita baru memulai.

Jeda Refleksi

- *Gambarkan dua lingkaran tadi untuk hubungan terpentingmu saat ini. Seberapa besar area tumpang tindihnya, dan seberapa besar ruang pribadi yang masih tersisa untuk masing-masing?*
- *Jika hubungan ini berakhir besok, apa saja bagian dari hidupmu yang masih akan tetap ada?*

Mengenal Wajah Codependency

Kata “codependency” sering memunculkan bayangan tertentu: seseorang yang terus-menerus mengorbankan diri demi pasangan yang bermasalah, misalnya pasangan dengan kecanduan, atau pasangan yang abusive. Gambaran ini memang salah satu bentuk codependency yang paling terlihat, tapi sebenarnya pola ini bisa muncul dalam bentuk yang jauh lebih halus, dan jauh lebih umum daripada yang kita kira.

Pada bab ini, kita akan melihat beberapa wajah codependency yang sering muncul dalam hubungan sehari-hari, baik dalam hubungan romantis, keluarga, maupun pertemanan.

Wajah Pertama: Selalu Menjadi Penyelamat

Wajah ini ditandai dengan kebutuhan yang kuat untuk selalu menyelesaikan masalah orang lain, bahkan ketika orang itu tidak memintanya. Seseorang dengan pola ini sering merasa gelisah ketika melihat pasangannya kesulitan, dan secara otomatis akan mengambil alih, memberi solusi, atau bahkan menyelesaikan masalah itu sendiri.

Yang membuat pola ini sulit dikenali adalah, dari luar, ini terlihat seperti bentuk kepedulian yang besar. Tapi jika ditelusuri lebih dalam, sering ada dorongan tersembunyi: rasa cemas yang muncul ketika orang lain kesulitan, dan kebutuhan untuk segera “memperbaiki” situasi itu, demi mengurangi kecemasan diri sendiri, bukan semata-mata demi orang lain.

Wajah Kedua: Kesulitan Berada Sendirian

Wajah ini muncul sebagai perasaan tidak nyaman, cemas, atau bahkan hampa, ketika sedang tidak dalam hubungan, atau ketika berjauhan sementara dari pasangan. Seseorang dengan pola ini mungkin akan berpindah dari satu hubungan ke hubungan lain dengan sangat cepat, atau bertahan dalam hubungan yang tidak sehat, karena membayangkan hidup sendiri terasa lebih menakutkan daripada bertahan dalam hubungan yang menyakitkan.

Wajah Ketiga: Identitas yang Mengikuti Orang Lain

Wajah ini terlihat dari bagaimana minat, opini, gaya hidup, bahkan rencana masa depan seseorang, perlahan-lahan berubah mengikuti pasangan, tanpa proses refleksi yang jujur tentang apa yang sebenarnya diinginkan diri sendiri.

Ini berbeda dengan tumbuh bersama, di mana dua orang saling memengaruhi secara sehat dan saling memperkaya. Yang menjadi tanda codependency adalah ketika perubahan itu satu arah, dan ketika seseorang kesulitan menjawab pertanyaan sederhana seperti, “seandainya kamu sendirian, apa yang sebenarnya kamu inginkan?”

Wajah Keempat: Sulit Menerima Ketidaksempurnaan Hubungan

Wajah ini muncul sebagai kebutuhan yang kuat untuk membuat hubungan terlihat baik-baik saja, baik di mata orang lain maupun di mata diri sendiri, meskipun ada masalah-masalah yang sebenarnya cukup serius. Konflik kecil bisa memicu rasa panik yang tidak proporsional, karena di benak seseorang dengan pola ini, konflik terasa seperti ancaman terhadap keberadaan hubungan itu sendiri, bukan sekadar bagian normal dari relasi dua manusia.

Wajah Kelima: Memberi Berlebihan, Menerima dengan Canggung

Wajah ini terlihat dari kecenderungan untuk selalu memberi lebih banyak, baik secara emosional, finansial, maupun waktu, dibandingkan apa yang diterima. Sekaligus, ada kecanggungan atau bahkan rasa tidak nyaman ketika menerima kebaikan dari orang lain, karena menerima terasa seperti membuat diri menjadi “berhutang”, sesuatu yang ingin segera dilunasi.

Setelah membaca kelima wajah ini, mungkin kamu merasa mengenali satu, beberapa, atau bahkan semuanya, dalam berbagai derajat. Itu sangat normal. Codependency bukanlah sesuatu yang dimiliki atau tidak dimiliki secara mutlak, melainkan sebuah spektrum, di mana sebagian besar dari kita berada di suatu titik, bukan di ujung yang ekstrem.

Tujuan dari mengenali wajah-wajah ini bukan untuk memberi label pada diri sendiri sebagai “seseorang yang codependent”, melainkan untuk mulai melihat, dengan lebih jernih, pola-pola mana yang paling sering muncul dalam caramu mencintai dan berhubungan dengan orang lain.

Di bab selanjutnya, kita akan menelusuri dari mana pola-pola ini biasanya berasal, agar kita bisa memahaminya dengan lebih lembut, bukan dengan penghakiman.

Jeda Refleksi

- *Dari kelima wajah codependency di atas, mana yang paling terasa familiar untukmu? Coba beri contoh konkret dari pengalamanmu sendiri.*

- *Apakah ada pola yang kamu kenali pada orang tua atau pengasuhmu dulu, yang mungkin menjadi “contoh pertama” tentang cinta bagimu?*

Pratinjau Selesai

Perjalanan Masih Berlanjut...

Kamu baru membaca Pembuka, Bab 1, dan Bab 2 dari buku ini. Masih ada 7 bab dan satu penutup yang akan menemanimu lebih jauh, satu per satu, pelan-pelan.

Bab 3 — Dari Mana Pola Ini Berasal

Menelusuri akar codependency: kasih sayang yang bersyarat, lingkungan yang tidak stabil, peran yang terbalik dalam keluarga, hingga pengalaman kehilangan di masa lalu.

Bab 4 — Tanda-Tanda Hubungan yang Mulai Kehilangan Keseimbangan

Mengenali lima tanda ketika sebuah hubungan, tanpa disadari, mulai bergeser jauh dari keseimbangan.

Bab 5 — Batas Bukan Tembok: Membangun Boundaries yang Sehat

Memahami apa itu batas yang sehat, mengapa membangunnya terasa sulit, dan langkah-langkah lembut untuk mulai menyampaikannya.

Bab 6 — Mencintai Tanpa Menyelamatkan

Membedakan antara mendukung dan menyelamatkan, serta belajar mencintai dengan mempercayai, bukan mengambil alih.

Bab 7 — Komunikasi yang Jujur, Bukan yang Aman

Bergeser dari komunikasi yang menghindari konflik, menjadi komunikasi yang jujur, dengan bahasa yang membuka, bukan menutup.

Bab 8 — Menjadi Diri Sendiri di Dalam Hubungan

Paradoks dalam hubungan yang sehat, dan cara mengenali kembali “diri” yang mungkin sudah lama tersembunyi.

Bab 9 — Memilih, Bukan Membutuhkan

Pergeseran dari cinta yang lahir dari kekurangan, menjadi cinta yang lahir dari kelimpahan — dari membutuhkan, menjadi memilih.

Penutup — Dua Orang yang Utuh, Memilih untuk Bersama

Merangkum seluruh perjalanan, dan mengingatkan bahwa cinta yang paling sehat adalah cinta yang membuat dua orang, yang masing-masing tetap utuh, memilih untuk berjalan bersama.

Dapatkan versi lengkap buku ini di

GPTP.MY.ID